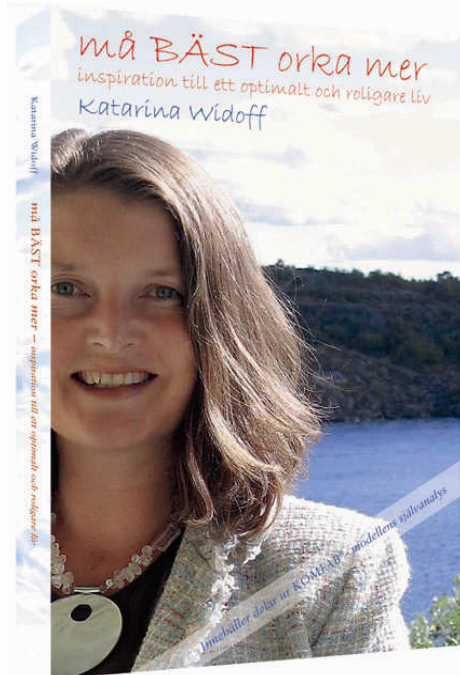


Mer information om boken

Må BÄST orka mer – inspiration till ett optimalt och roligare liv

av Katarina Widoff



Må BÄST orka mer är en uppskattad handbok, dels för sin sammanfattning och kunskapshöjande information, men också för avsnitten med tips och idéer samt inte minst alla frågor från KOMFAB®'s modellens självanalys.

Må BÄST orka mer är uppdelad i 3 delar

1. **Hur ska man göra?** Teorier, förklaringar och konkreta tips för hur kroppen fungerar, vikten av näring, vad är skillnaden på alla dieter, hur fungerar det och vad blir påverkan.
2. **Hur gör andra?** Anekdoter, tips och historier från olika personer om hur försöker hitta balansen i livet och må bäst.
3. **Hur gör jag själv?** Frågor med plats att skriva dina egna svar för hur du lever, drömmer om och vad du vill uppnå och hur du kan både tänka och skapa ditt liv så att du lever din dröm.

Uttalande om boken *Må BÄST orka mer*: Boken är uppskattad för sin lättsamma ton och all faktsäckad sammanfattning, sin handboksutbyggda praktiska struktur och för de lättsamma beskrivningarna om oss själva, även om vi vet vad vi bör göra motiverar boken oss att också göra det, som en riktig handbok ska ha.

Detta är Årets Motivationsbok, med dess faktsäckade innehåll och frågorna i KOMFAB®-modellens självanalys finns det något för alla, oavsett om man är nöjd med sig själv eller vill förändra något. Jag delar dessutom många av bokens värderingar. Claes Andreasson, mediaguru som bland annat skapat varumärket Absolut Vodka.

Omskriven i tidningarna Svenska Dagbladet, Ny Teknik, Hudik Nytt, Sundsvalls Tidning, Expressens Hallå, Campus, Stockholm City mfl.

Föreläsningen ”Må BÄST orka mer” handlar om att få förståelse för hur våra tankar och kroppar fungerar och vilken skillnad det gör om vi t ex tänker *jag måste gå upp för att gå till jobbet*, eller *jag vill gå upp och gå till jobbet*.

Många vet inte heller hur viktigt det är att vi har roligt, att vi trivs och ofta gör det som roar oss. Adrenalin- och kortisolnivåerna i kroppen påverkas direkt av detta. Ibland är våra mål egentligen inte våra egna utan kanske skapade av familjen eller vänner. En annan del jag tar upp är att vi idag kan så otroligt mycket, varje generation lär sig mer än den tidigare och ändå är vi inte nöjda med vad vi själva kan.

Tidigare kunders deltagare har uttryckt sin uppskattning till att kunskapen förmedlas på ett enkelt sätt utan pekpinnar. Tanken är att inspirera och skapa förutsättning för förändring, på det plan som man själv orkar och är intresserad av. Med nya infallsvinklar och ny kunskapsbas kan det ske.

Några uppdrag är eller har varit; moderator som vid mångfaldsdebatten i samband med konstutställningen Individerna med Stefan Hedström, moderator vid Haninge kommuns Näringslivsdag, föreläsningar och workshops hos Trygghetsrådet, Uppsala Länsstyrelse, Gävle Länsstyrelse, SEB, Nordea, flera orters Handelskammare, Skandia, Livstycet, Marknadsanalytikerna, Monitor, 0770 profilnr, Bulldozer group med flera företag, organisationer, nätverk och privatpersoner som vill bygga upp sitt varumärke och sina personliga kontaktnät, må bättre och öka servicegraden och försäljningen.

Min bakgrund är från sjukvård/hälsa och bank/finans/försäkring. Jag kom från sjukvården till försäkringsbolag som medicinsk riskbedömare och gick sedan vidare inom koncernen till bank och finans, som rådgivare, marknadsförare, redaktör m.m. Efter femton år sa jag upp mig och startade Kommunikationsfabriken och via KOMFAB® håller jag föredrag, kurser och är kommunikationskonsult på olika företag. Fördragen och kurserna är inom mingel och nätverk, hälsa, försäljning, kundvård, bygga varumärke, kraften i koncernorganisationer etc.

Mina föreläsningar är främst kring ämnen som handlar om kommunikation, försäljning och om att öka bussigheten mot sig själv och andra. När vi mår bra orkar vi med att vara vänliga mot andra, lyssna på vad de säger och vi orkar också att både arbeta/söka jobb och ha en rolig fritid. Kommunikation och att inte slösa med andras tid är också en del i mina föreläsningar, hur vi presenterar oss så att vi gör ett avtryck och ett intryck och samtidigt skapar intresse för lyssnaren att vilja veta mer. Föreläsningarna är väl anpassade till mina böcker *Bli en skicklig nätverkare – mingla dig till framgång* och *Må BÄST orka mer – inspiration till ett optimalt och roligare liv*.

Välkommen att beställa böcker, kurser, föreläsningar och workshops!

Katarina Widoff
070- 767 80 36
katarina@komfab.se

Kommunikationsfabriken
www.komfab.se
- Ditt budskap når fram -

